委屈情绪的心理内涵及量表编制

杨蕾[1]　王浩宇[2]　马雨田[3]　尉兆梁[4*]

[1] 武汉大学哲学学院，武汉，430072

[2] 武汉大学心理学系，武汉，430072

[3] 乌特勒支大学社会、健康与组织心理学系，乌得勒支，荷兰，*3584 CS*

[4] 福州大学应用心理学系，福州，350108

[*] 通讯作者：尉兆梁，psyyuzl@outlook.com

摘 要 从文化心理学角度，探索了中国社会中的委屈情绪的心理内涵，并编制了委屈倾向量表以测量委屈特质。研究 1 根据半结构化访谈分析委屈的心理结构($N=16$)，研究 2、3 在研究 1 基础上先确定量表初始条目，并通过项目分析和探索性因素分析确定量表最终条目($N=300$)，并检验其信效度($N=463$)。最终形成了包含委屈感知和委屈表达两个维度的正式量表。该量表有助于推动委屈情绪的研究进展，丰富对本土文化情绪及人际互动方式的理解。

关键词　委屈, 本土心理学, 情绪, 访谈, 量表编制

1 引言

情绪受到社会文化过程的影响和塑造(Kitayama & Markus, 1994; Mesquita & Frijda, 1992)，是文化框架下社会生活的结果 (Mesquita et al., 2016; Razavi et al., 2023)。委屈作为中国社会中一种常见且独特的情绪(朱建军, 曹昱, 2023)，从《红楼梦》到《北京人》，其在古今文学作品中多次被刻画，深深植根于中国文化的土壤之中。

关于委屈的定义，在《现代汉语(第 7 版)》和《汉语大词典(2011 版)》中，委屈作形容词讲时都指“受到不应有的指责或待遇心里难过”，如“这五儿心里又气又委屈，竟无处可诉。”(《红楼梦》第六十一回)。目前心理学领域对委屈情绪的关注与研究仍在初步探索阶段。在过往的研究中，心理咨询领域的研究者基于来访者的经历对委屈的内涵进行了初步描摹，定义委屈为处于关系中从属地位的一方在被辜负后所体验到的压抑性酸楚与悲哀感受(朱建军, 曹昱, 2023; Ho, 2018)。在最新研究中，马雨田等人(出版中)采用原型分析的方法探索了委屈情绪的原型特征，揭示了委屈具有难过、不被理解、有口难言和不公平等中心特征，以及愤怒、宣泄和压抑等边缘特征。综合来看，委屈可以被理解为在人际关系中由不公平对待所引起，且对此感到无能为力、只能选择忍耐的消极情绪(马雨田 等, 出版中)。

委屈情绪具有文化独特性。中国是伦理本位社会，所谓伦理，即关系(梁漱溟, 2024)，关系是人与人之间的特殊联系(Chen & Chen, 2004)，因而中国社会中的人际互动具有关系取向性质(杨国枢, 2005)。这种关系取向构建起了中国人人际交往中的特殊意义网络，一方面促进了人际互动中积极预期的产生(Fu et al., 2006)，即人与人之间心理相通的文化预设(翟学伟, 1993)。另一方面又通过伦理规范压力(如“五伦八德”)强调关系中的双方应尽的义务与责任(Chen & Chen, 2004)，以践行“和为贵”的相处之道，如在人际冲突中抑制负面情绪表达(江文慈, 2012)。因此，当个体在人际互动中遭遇负性事件(如不公待遇或误解)时，文化预设下的积极预期被打破，在伦理规范潜移默化的约束中，关系维护作为优先考量，折中妥协等抑制性反应最终可能催化出了独特的委屈体验。

作为一种普遍存在的本土情绪体验，委屈深刻影响着个体的心理状态、行为反应乃至社会关系(吴飞, 2007; 朱建军, 曹昱, 2023)，但至今尚未有严谨的测量工具来量化这一具有本土文化色彩的情绪体验。此外，根据情绪评估理论，情绪体验存在个体差异，对相似情况的倾向性反应不同会导致个体长期的情绪体验也有所差异(Lazarus, 1991; Roseman, 2001)。这些在情绪反应、表达和调节中表现出的稳定、持久且具有个体差异的心理特征也被称为情绪特质(Rosenberg, 1998)。综上，本研究旨在编制委屈倾向量表(Weiqu Proneness Scale, WPS)用于测量委屈特质，以弥补这一研究空白。参考 Zhou (2019)所建议的量表编制程序，研究 1 采用质性研究方法探索委屈的心理内涵，研究 2 和 3 将基于质性研究结果，分别对委屈倾向量表进行条目确定和信效度检验。所有研究均通过伦理审查、由被试阅读知情同意后自愿参加并在研究最后向被试汇报真实研究目的。原始数据、访谈材料和代码等见: https://osf.io/65ew3/?view_only=ceeddc645aa54f6fabc200d5b63912e1

2 研究 1：委屈心理内涵探索

研究 1 通过访谈的方法探索委屈情绪的心理内涵。已有的原型分析研究(马雨田 等, 出版中)虽然为识别和理解委屈的一般特征提供了框架，但其基于特征词的方法可能会简化复杂的心理现象。质性访谈的方法能综合考虑文化、个体和背景的复杂性，有助于对委屈心理内涵进行深入挖掘和理解。

2.1 被试

鉴于委屈在中国文化背景下是一种普遍的情绪，各个年龄段的人群都可能经历委屈体验，因此选取不同年龄、性别、职业和学历的访谈对象以增加样本的覆盖度。本研究共访谈了 16 名被试(女性 8 人; M_{age} = 27.50, SD = 6.50, 年龄范围为 18~44 岁; 详细信息见附录 1)。

2.2 材料与流程

先根据情绪的成分加工模型 (component process model, Scherer, 2009)拟定初版访谈提纲，之后对两名未涉及过情绪研究的心理学专业学生(一名硕士生，一名博士生)进行预访谈。根据预访谈内容对初版访谈提纲进行调整修改，确定最终实施的访谈提纲，包含认知评估、感受与反应、表达与行动倾向等维度，如“在你的理解中你觉得什么是委屈？”“委屈发生时你一般是怎么做的？”(完整提纲见附录 2)。正式访谈为开放式半结构化访谈，全程录音。访谈时长为 0.4~2 小时。研究者随后将访谈录音进行逐字转录与校对，生成逐字稿 16 万余字。

以主题分析法为指导，根据 Braun 和 Clarke (2006)提出的步骤展开编码，使用 Nvivo 12 plus 对访谈文本依次进行开放式节点编码、子主题和主题归纳编码。采用双人编码形式，两位研究者各自使用 Nvivo 12 plus 进行独立编码后，再对编码结果差异进行讨论和修改以求达成一致。

2.3 结果

文本编码共抽出 60 个节点编码，涉及 1658 个参考点，其中排名前 10 的节点分别是*被亏待*、*无能为力*、*未能如愿*、*被误解*、*难过*、*积极预期*、*被冤枉*、*重要他人*、*无法理解*、*有苦说不出*。这 60 个节点可归纳为 14 个子主题和 4 个主题(社会规范、社会关系、心理认知和行为反应)。编码结果及部分示例见表 1，详细编码结果和完整示例见附录 3 和 4。

表 1 编码结果及部分示例

开放式节点编码	参考点（个）	子主题	主题	示例（原始资料）
被亏待	101	先行事件	心理认知	这个文章主要是我在写的，可以说从头到尾就是我在写的 ……这个时候我发现领导好像并不想把一作给我， 我就觉得很委屈。(WQ11)
无法理解	55	事件评估		就是凭什么你？凭什么我……凭什么不给我呢？凭什么这个要算在我头上呢？(WQ1)
妥协	14	应对行为	行为反应	那就等等，反正本来我也不是很着急……那转了我就这事也了了，也不用再去找其他人，再去问。(WQ6)
无能为力	97	行为结果		我可能觉得成年人是一个很难改变的一个群体……那既然这样就不要努力了，就这样吧。(WQ7)

3 研究 2：委屈倾向量表的编制和探索性分析

研究 1 采用访谈法探索了委屈的的心理内涵，研究 2 基于研究 1 中所提取出的委屈特征维度, 采用问卷法以编制委屈倾向量表。

3.1 被试

通过 Credamo 平台向我国成年人群体在线发放问卷 321 份，被试填答委屈倾向量表初始版，筛除未通过注意力检测和作答时间过短的被试后有效问卷共 300 份[1](女性占 64.67%; $M_{age} = 31.73$, $SD = 7.90$, 年龄范围为 18~58 岁)。

3.2 材料与流程

根据研究 1 的结果进行初步特委屈倾向量表条目编制，形成包含 50 个条目的初始量表(见附录 5)，采用 7 点计分(1 = 完全不同意，7 = 完全同意)。被试需对所有条目进行作答，随后报告其性别和年龄。

3.3 结果

3.3.1 项目分析

采用 27%高低分组的决断值检验和题总相关分析进行项目分析(张雯 等, 2024)。结果表明条目 50 的决断值未达显著水平(p = .28)且与总分相关不显著(r = -.05, p = .35)，其余条目决断值均显著(ps < .001)且与总分呈显著正相关 (rs > .41, ps < .001)。因此删除条目 50 并保留其他条目。

3.3.2 探索性因素分析

对项目分析保留的 49 个条目进行探索性因素分析。首先，KMO 检验值为.975 且 Bartlett 球形度检验值显著，$\chi^2(1176) = 12748.50$，$p < .001$，说明数据适合采用因素分析。其后，借助 O’Conner (2000)提供的 SPSS 语法，使用平行分析(parallel analysis, PA)和最小平均偏相关法(minimum average partial, MAP)确定因子数，结果显示 PA 和 MAP 两种方法所建议的因子数均为 4。因此，抽取 4 个因子并采用主轴分析和斜交旋转进行后续探索性因素分析。结果显示，所有反向计分的条目(条目 46~49)都分布在同一因子上。以往研究表明，混用正向和反向陈述的条目可能会致使项目表述效应，即引起与测量内容无关的系统变异，产生测量内

[1] 根据 Gorsuch (1983)的标准，探索性因素分析所需样本最少为条目数 5 倍，研究 2 的样本量超过该标准($50 \times 5 = 250$)，适合进行探索性因素分析。

容之外的噪音因子(顾红磊, 温忠麟, 2014; Gana et al., 2013)。为改善上述问题，本研究参考 Różycka-Tran 等人(2015)的方法将反向计分条目删除，并将抽取因子数降为 3。探索性因素分析参考如下标准确定条目与因子：(1)各条目因子载荷大于 0.65；(2)各条目不存在交叉载荷(在两个或以上的因子上载荷同时大于 0.3 且差值小于 0.3)；(3)各因子至少有 3 个以上的条目。结合上述标准逐个删除条目，每次删除后重新进行探索性因素分析。最终得到一份 15 条目两维度的委屈倾向量表(因子 3 由于条目数小于 3 被删除)，因子载荷情况如表 2 所示。根据各因子的条目内容将 F1 和 F2 分别命名为“委屈感知”维度和“委屈表达”维度，前者反映了个体对被消极对待(如被不公平对待、被冤枉)的感知以及感到委屈的程度；后者描述了个体在面对这些经历时的情绪表达与调节的反应。

表 2 委屈倾向量表的因子与因子载荷

条目		因子载荷	
		F1	F2
8.	很多人都对我有所亏待。	.85	
15.	别人总是对我过于苛责。	.84	
10.	我常常受到不应得的指责和对待。	.78	
36.	我经常感觉别人不理解我，这让我很难过。	.72	
13.	我常常受到无端的指责。	.71	
31.	我经常感觉自己很委屈。	.71	
5.	我常常感到我的好无人珍惜。	.70	
16.	我常常被别人冤枉。	.68	
39.	我经常想问：“凭什么？”	.66	
24.	受到不公平的对待后，我经常忍气吞声。		.88
23.	即便是令人心里很不平衡的事情，我也通常会告诉自己忍忍算了。		.82
26.	我不想直接表达我的不满，怕别人觉得我很矫情。		.74
27.	当我想要为自己辩解时，却总感到有口难言。		.71
28.	面对不公平，我经常感到无能为力。		.71
21.	我经常压抑自己的感受。		.66
特征值		9.05	1.22
解释方差变异量		60.34%	8.14%

4 研究 3：委屈倾向量表的信效度检验

基于研究 2 所得的委屈倾向量表，研究 3 将进一步验证量表的信效度，以确定其作为心理测量工具的可靠性。

4.1 被试

通过滚雪球抽样的方法在华中和西南地区收集到问卷 644 份，筛除未通过注意力检测和作答时间过短的被试后有效问卷共 463 份(女性占 71.7%; M_{age} = 22.88, *SD*= 5.86, 年龄范围为 17~62 岁)[2]。

间隔两个月后，向有意参与后续研究并留下有效邮箱地址的 184 名被试发放重测问卷链接，通过邮箱地址进行匹配，筛除未通过注意力检测和作答时间过短的被试后，所得有效重测样本共含 62 人(女性占 72.58%; M_{age} = 23.84, *SD* = 4.96, 年龄范围为 18~42 岁)。

4.2 材料与流程

被试需根据指导语填答下列量表(呈现顺序随机)，随后报告其性别和年龄。重测样本中，被试则需在两个月后再度填答委屈倾向量表。

委屈倾向量表 被试填答研究 2 编制的委屈倾向量表，共 15 个条目，包含委屈感知和委屈表达两个维度，7 点计分(1 = 完全不同意，7 = 完全同意)。该量表的描述性统计结果如表 4 所示，信度见下文 4.3.4。

Buss-Perry 攻击问卷愤怒分量表 委屈原型分析结果(马雨田 等, 出版中)与研究 1 质性研究的结果均表明愤怒与委屈常伴随产生，因此测量愤怒倾向以检验区分效度。采用 Buss 和 Perry (1992)编制、李献云等人(2011)修订的中文版问卷的愤怒分量表来测量被试的愤怒情绪倾向，包括“我会无缘无故发脾气”等 6 个条目，7 点计分(1 = 完全不同意，7 = 完全同意)，本研究中该分量表的 Cronbach's α 为.88 (*M* = 3.68, *SD* = 1.27)。

简版大五人格量表 采用大五人格量表 BFI-44 的简版量表，该量表最初在德国社会经济面板调查(GSOEP)中使用(Hahn et al., 2012)；本研究使用的中文修订版量表曾用于中国家庭追踪调查(CFPS; 吴琼, 谷丽萍, 2020)，试图通过该工具检验委屈倾向量表的区分效度。其

[2] 除 4.3.4 中重测信度检验之外，研究 3 的分析结果均基于该样本的数据所得。

中 5 个维度各包含 3 个条目，7 点计分(1 = 完全不同意，7 = 完全同意)，本研究中尽责性(M = 4.61, SD = 1.00)、外向性(M = 4.27, SD = 1.21)、亲和性(M = 5.05, SD = 0.94)、开放性(M = 4.87, SD = 1.17)和神经质性(M = 4.44, SD = 1.24)5 个维度的 Cronbach's α 分别为.64、.74、.52、.86 和.80。

生活满意度量表 由 Diener 等人(1985)编制，用以测量主观幸福感的认知成分。本研究使用的中文修订版量表在先前研究中应用广泛(蔡华俭 等, 2008)，包括“我对我的生活感到满意”等 5 个条目，7 点计分(1 = 完全不同意，7 = 完全同意; Cronbach’s α = .91; M = 4.02, SD = 1.34)。本研究预测委屈倾向将负向预测生活满意度。

积极消极体验量表 由 Diener 等人(2010)编制，用以测量主观幸福感的情感成分，由 6 个积极和 6 个消极情绪词组成，被试需根据近 1～2 星期的实际情况评定上述词语与自己的相符程度，5 点计分(1 = 几乎没有，5 = 极其多)；本研究使用的中文修订版量表在大样本调查中具有良好信效度(Li et al., 2013)，且在本研究中积极(M = 3.38, SD = 0.77)与消极(M = 2.33, SD = 0.79)维度的 Cronbach's α 分别为.94 和.89。本研究预测委屈倾向将负向预测积极维度得分而正向预测消极维度得分。

心盛量表 由 Diener 等人(2010)编制，用以测量心理幸福感。本研究使用的中文修订版量表(Tang et al., 2016)包括“我的生活有目标、有意义”等 8 个条目，7 点计分(1 = 完全不同意，7 = 完全同意; Cronbach’s α = .92; M = 5.00, SD = 1.06)。本研究预测委屈倾向将负向预测心盛的水平。

4.3 结果

4.3.1 验证性因素分析

使用 lavaan 的 R 包(Rosseel, 2012)进行验证性因素分析，模型拟合度指标结果如表 3 所示，模型标准化路径图如图 1 所示(图中条目已按表 2 中的因子载荷大小排序重新编号)。结果表明两因素模型各项拟合度指标均符合统计学标准(温忠麟 等, 2004)，表明模型拟合良好、委屈倾向量表的结构效度较好。将两因素模型与单因素模型(15 个条目均归于一个因子)进行比较，从各项拟合度指标和 AIC 差值(ΔAIC = 364.10)可见两因素模型的拟合效果更优，因此接受两因素模型。

表 3 验证性因素分析模型拟合度指标

模型	χ^2	*df*	χ^2/df	CFI	TFI	RMSEA (90% CI)	SRMR	AIC	BIC
单因素模型	662.71***	90	7.36	.87	.84	.12 [.11, .13]	.06	22603.07	22727.20
两因素模型	296.61***	89	3.33	.95	.94	.07 [.06, .08]	.04	22238.97	22367.24

注：$^*p < .05$, $^{**}p < .01$, $^{***}p < .001$

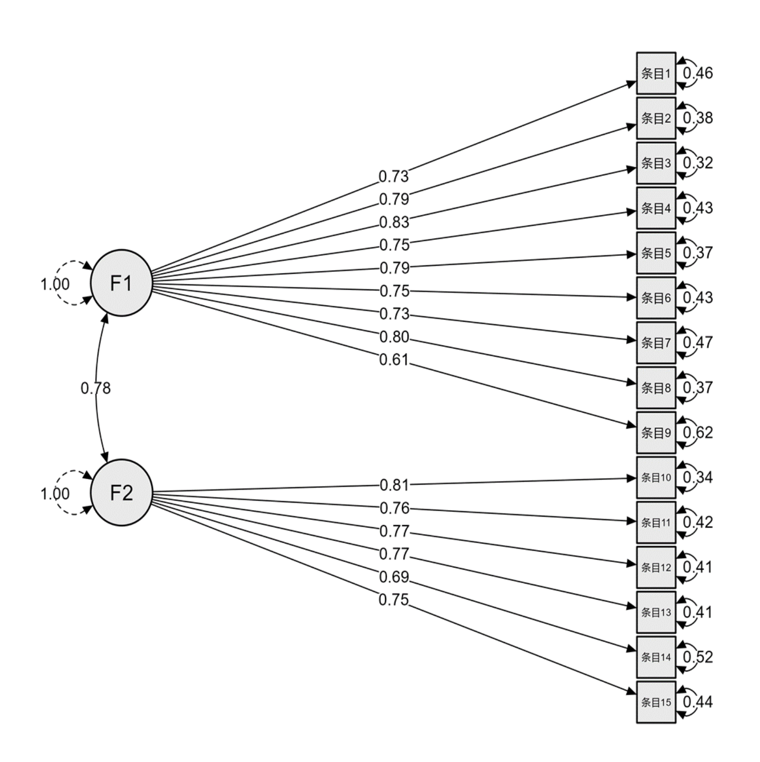


图 1 委屈倾向量表验证性因素分析标准化路径图

4.3.2 各分量表间相关系数

委屈倾向量表总分与委屈感知和委屈表达分量表的相关系数分别为.95 和.91 (*p*s < .001)，分量表之间的相关系数为.72 (*p* < .001)，即总量表和各分量表之间的相关程度高于各分量表之间的相关程度，说明委屈倾向量表的结构效度较好。

4.3.3 区分效度与效标效度

如表 4 所示，委屈倾向量表总分以及各分维度得分与愤怒情绪倾向均呈中等程度的正相关，说明委屈和愤怒是有所关联但互不相同的情绪概念，量表区分效度良好。其次，委屈倾向量表总分以及其分维度的得分与大五人格除神经质性外的其他四个维度均呈中低程度的负相关或相关关系不显著；进一步使用多元回归分析，将委屈倾向总量表、委屈感知分维度和委屈表达分维度的得分分别视为因变量，大五人格五个维度视为预测变量；结果表明，总量表得分 35%的变异(R^2 = 0.35, $F(5, 457)$ = 49.59, p < .001)、委屈感知分量表得分 30%的

变异($R^2 = 0.30, F(5, 457) = 38.77, p < .001$)和委屈表达分量表 36%的变异($R^2 = 0.36, F(5, 457) = 52.26, p < .001$)被至少一个或多个人格维度解释，说明委屈倾向及子维度是相对于大五人格较为独立的特质，同时说明量表区分效度良好(见表 5)。最后，总量表及各分量表与生活满意度、积极情绪和心盛呈显著负相关，与消极情绪呈显著正相关，说明量表效标效度较好。

表 4 委屈倾向量表的描述性统计结果及与其他量表的相关结果($N = 463$)

	总量表	委屈感知	委屈表达
M (*SD*)	3.43 (1.19)	3.12 (1.19)	3.88 (1.40)
愤怒	.48***	.52***	.36***
尽责性	-.27***	-.27***	-.23***
外向性	-.33***	-.23***	-.40***
亲和性	-.18***	-.27***	-.05
开放性	-.23***	-.18***	-.26***
神经质性	.56***	.50***	.54***
生活满意度	-.41***	-.40***	-.37***
积极情绪	-.44***	-.44***	-.37***
消极情绪	.49***	.52***	.39***
心盛	-.53***	-.51***	-.46***

注：$^{*}p < .05$, $^{**}p < .01$, $^{***}p < .001$

4.3.4 信度分析

计算委屈倾向量表的内部一致性信度，结果显示总量表的 Cronbach's α 为.94，委屈感知维度和委屈表达维度的 α 分别为.92 和.89。使用重测样本计算委屈倾向量表的重测信度，根据 Koo 和 Li (2016)的标准计算基于两因素混合效应模型的单个评分间的绝对一致性组内相关系数(ICC)，结果如表 5 所示，委屈倾向量表及各分量表的重测信度均显著(*p*s < .001)且较良好。

表 5 重测样本中委屈倾向量表的描述性统计结果和重测信度(N = 62)

	M_{T1} (SD)	M_{T2} (SD)	ICC	95% CI
总量表	3.48 (1.26)	3.38 (1.23)	.86	[.77, .91]
委屈感知	3.17 (1.36)	3.00 (1.29)	.83	[.73, .90]
委屈表达	3.95 (1.44)	3.94 (1.39)	.81	[.70, .88]

5 讨论

立足于文化心理学视角，本研究基于质性和量化方法开展了 3 项子研究，探索了委屈的心理内涵，编制并验证了评估委屈倾向的测量工具。该量表为研究个体如何感知和表达委屈提供了一个量化工具，有助于更好理解委屈情绪的结构和影响，进一步拓宽了独特本土情绪体验及人际互动模式研究的视野。

5.1 委屈的心理内涵建构

基于质性研究方法，本研究探索了“委屈”这一社会情绪的复杂内涵，揭示了“委屈”心理结构的两个重要方面，即心理感受与认知和行为反应，以及其所具有独特文化属性，即社会规范和社会关系。根据 Mesquita 和 Frijda (1992)所提出的文化情绪理论框架，情绪首先由特定的事件触发，这些事件嵌入到文化意义中后，经由评估会产生一系列有关感受体验和行为反应。具体来说，中国社会中的关系不仅是一种个人关系网络，更是一种文化实践，联系越紧密的人有着内在的信任与依赖，由此带来了关系中的积极预期(Fu et al., 2006)。个体在社会互动中被不公平对待或是被误解等的等经历作为情绪触达事件，其不仅是一般认知中的消极事件，同时，这些事件也破坏了个体在关系中的积极预期，对关系情感造成伤害，致使个体产生难过、不被认可和未能如愿等的感受与认知。而个体在事件评估后做出的反应与表达又受到了事件本身和文化规范的影响。一方面质性研究结果中的“无法理解”和“说不清楚”等编码揭示了令个体感到委屈事件是难以明确定性和归咎责任的。另一方面，在中国社会中儒家伦理规范对关系中的行为具有一定约束力(Chen & Chen, 2004)，比如“和为贵”的沟通之道使人们在面临人际冲突时更多选择压抑淡冲突的应对策略(Hwang, 1997)。由此，当文化预设被打破后，往往隐忍、妥协等反应作为应对方式，而伴随的难过、愤怒或失望等消极感受只能通过自我调节进行消化，导致有苦说不出和无能为力的结果。

本研究的发现与朱建军和曹昱(2023)解读委屈时提出的理所应当的期待被辜负的观点，以及马雨田等人(出版中)原型分析中不被理解、未能如愿和有口难言等中心特征结果相一致。在此基础上，本研究不仅是对前人研究结果的补充与整合，更从文化视角深化了对委屈情绪产生机制的理解——委屈需置于关系背景中考量，其中文化预设的违背和伦理规范的限制是催生委屈的关键。综上委屈可以被定义为：在与重要他人的社会互动中，个体经历诸如误解、亏待等不符合预期的遭遇，且对此感到无法理解、无能为力时，所产生的一种受挫情绪。

质性研究结果深刻地反映出委屈情绪呈现出鲜明的本土心理特征。虽然英语中的"wronged"、"aggrieved"都曾被翻译为"委屈"(如，Quan, 2009; Zou et al., 2020)，但其内涵细节与委屈皆有不同。wronged 与 aggrieved 所适用的不公平情境更为宽泛，比如医疗事故中对医生进行指控，或未能达到传统社会期望的"男子气概"(Robson et al., 2020; Vito et al., 2018)，而委屈经历则集中在人际关系中，且带有付出被辜负，预期被打破的属性。两者也适用于种族矛盾的情境(Saguy et al., 2013; Schrock et al., 2021)，比如"Aggrieved Whiteness"描述了一种白人群体感受到的被侵害或失去优势的情绪(Schrock et al., 2021)，这点与委屈尤为不同。这说明委屈的内涵有别于 wronged 与 aggrieved，其具有鲜明的本土文化色彩。

5.2 委屈倾向量表的编制

研究进一步根据质性访谈结果编制了委屈倾向量表并对其信效度加以检验。结果显示，委屈倾向总量表、委屈感知维度和委屈表达维度的内部一致性信度及两个月后重测的 ICC 系数均在 0.8 以上，表明量表信度较好。验证性因素分析显示两因素模型拟合效果更优，且委屈倾向及两个维度相对于愤怒倾向和大五人格较为独立，表明量表具有良好的结构和区分效度。另外，总量表及其各分量表与生活满意度、积极情绪和心盛呈显著负相关但与消极情绪呈显著正相关，这在说明量表效标效度良好的同时也揭示了委屈作为消极情绪的本质。事实上，委屈已经在过往研究中被认为对心理健康有着消极影响。研究显示，人际间的委屈感是自伤青少年特有的情景知觉，是应得和实得之间的差距的反映(徐云, 2014)。社会学研究则显示家庭中的委屈是家庭关系权力与人情失衡的结果，且多与自杀现象有关(吴飞, 2007)。委屈倾向量表的编制能够有效衡量个体所经历的委屈程度，这一量化手段为探索委屈与多种心理健康指标间的具体关联提供了可能。

5.3 局限与展望

首先，未来研究可考虑跨应用情景验证量表的有效性。研究发现，农村个体的自杀往往

与家庭中的委屈有关(吴飞, 2007)，在医院的患者照顾群体也会提及自己的委屈感受(Yan & Luo, 2023; Zou et al., 2020)，这些发现启示通过细化委屈产生的人群和情境，不仅能促进对委屈内涵及其本土文化特色的深刻理解，还能为制定更具针对性的干预措施提供科学依据，以提升心理健康服务质量。其次，本研究的初步探索结果显示委屈与生活满意度、心盛等积极心理健康指标负相关，但基于目前研究现况(如，吴飞, 2007; 徐云, 2014)，委屈的影响后效还有较为广阔的探索空间。比如委屈具体会引起哪些负面心理健康、认知或行为后果，以及其中的心理机制在文化框架下如何构建。最后，虽然委屈情绪具有中国本土化特色，但是引起委屈的的事件却具有普遍性，而这些事件在其他文化，尤其是西方文化下会引起怎样的情绪反应，未来研究可从跨文化角度对“委屈”、“wronged”和“aggrieved”间的微妙差异加以细致探索。

6 结论

委屈是在与重要他人的社会互动中，个体经历诸如误解、亏待等不符合预期的遭遇，且对此感到无法理解、无能为力时，所产生的一种受挫情绪。本研究编制的委屈倾向量表包含感知和表达两个维度，信效度良好，可作为评估委屈倾向的可靠工具。

参考文献

蔡华俭, 林永佳, 伍秋萍, 严乐, 黄玄凤. (2008). 网络测验和纸笔测验的测量不变性研究——以生活满意度量表为例. *心理学报, 40*(2), 228–239.

顾红磊, 温忠麟. (2014). 项目表述效应对自陈量表信效度的影响——以核心自我评价量表为例. *心理科学, 37*(5), 1245–1252.

江文慈. (2012). 大学生人际互动情绪表达压抑的探究. *教育心理学报, 43*(3), 657–679.

李献云, 费立鹏, 张亚利, 牛雅娟, 童永胜, 杨少杰. (2011). Buss 和 Perry 攻击问卷中文版的修订和信效度. *中国神经精神疾病杂志, 37*(10), 607–613.

梁漱溟. (2018). *中国文化要义(第一版)*. 上海: 上海人民出版社.

马雨田, 王浩宇, 杨蕾, 尉兆梁. (出版中). 委屈：一项原型分析. *心理科学.*

温忠麟, 侯杰泰, 马什赫伯特. (2004). 结构方程模型检验: 拟合指数与卡方准则. *心理学报, 36*(2), 186–194.

吴琼, 谷丽萍. (2020). 简版人格量表在中国大型综合调查中的应用. *调研世界, 28*(5), 53–58.

吴飞. (2007). 论“过日子”. *社会学研究*, *22*(6), 66–85+243.

徐云. (2014). *自我伤害行为青少年的情境知觉* (博士学位论文). 华中师范大学, 武汉.

杨国枢. (2005). 中国人的社会取向：社会互动的观点. *中国社会心理学评论*, *1*(1), 21–54.

翟学伟. (1993). 中国人际关系的特质——本土的概念及其模式. *社会学研究*, (4), 74–83.

张雯, 潘超, 姚诗铭, 朱佳佳, 凌东, 杨涵淳, 徐静莎, 穆妍. (2024). 中国社会中“内卷”现象的个体心理内涵及其特征维度. *心理学报, 56*(1), 107–123.

朱建军, 曹昱. (2023). *情绪词典：你的感受试图告诉你什么*. 北京: 中国人民大学出版社.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 77–101.

Buss, A. H., & Perry, M. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology, 63*(3), 452–459.

Chen, X., & Chen, C. C. (2004). On the intricacies of the Chinese Guanxi: A process model of Guanxi development. *Asia Pacific Journal of Management*, *21*(3), 305–324.

Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71–75.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research, 97*(2), 143–156.

Fu, P. P., Tsui, A. S., & Dess, G. G. (2006). The dynamics of guanxi in Chinese hightech firms: Implications for knowledge management and decision making. *Management International Review*, *46*(3), 277–305.

Gana, K., Saada, Y., Bailly, N., Joulain, M., Hervé, C., & Alaphilippe, D. (2013). Longitudinal factorial invariance of the Rosenberg Self-Esteem Scale: Determining the nature of method effects due to item wording. *Journal of Research in Personality, 47*(4), 406–416.

Gorsuch, R. L. (1983). *Factor analysis* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum.

Hahn, E., Gottschling, J., & Spinath, F. M. (2012). Short measurements of personality–Validity and reliability of the GSOEP Big Five Inventory (BFI-S). *Journal of Research in Personality, 46*(3), 355–359.

Ho, R. C. (2018). *Culture, emotion, and repairing attachment injury: A case study using Emotionally Focused Therapy with a Chinese couple* (Unpublished doctorcal dissertation). Fuller Theological Seminary, Pasadena.

Hwang, K. (1997). Guanxi and mientze: Conflict resolution in Chinese society. *Intercultural Communication Studies*, *7*(1), 17–38.

Kitayama, S., & Markus, H. M. (1994). *Emotion and culture: Empirical studies of mutual influence*. Washington D. C: American Psychological Association.

Koo, T. K., & Li, M. Y. (2016). A guideline of selecting and reporting intraclass correlation coefficients for reliability research. *Journal of Chiropractic Medicine, 15*(2), 155–163.

Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.

Li, F., Bai, X., & Wang, Y. (2013). The Scale of Positive and Negative Experience (SPANE): Psychometric properties and normative data in a large Chinese sample. *PloS One, 8*(4), 1–9.

Mesquita, B., Boiger, M., & De Leersnyder, J. (2016). The cultural construction of emotions. *Current Opinion in Psychology*, *8*, 31–36.

Mesquita, B., & Frijda, N. H. (1992). Cultural variations in emotions: A review. *Psychological Bulletin*, *112*(2), 179–204.

O'Connor, B. P. (2000). SPSS and SAS programs for determining the number of components using parallel analysis and Velicer's MAP test. *Behavior Research Methods, Instruments & Computers, 32*(3), 396–402.

Quan, Y. P. (2009). *Anti-Asian Racism on Campus and Chinese International Students' Resistance in Canada: Social Media Discourse, Advocacy, and Coping Strategies* (Unpublished master's dissertation). University of Toronto, Ontario, Canada.

Razavi, P., Shaban-Azad, H., & Srivastava, S. (2023). Gheirat as a complex emotional reaction to relational boundary violations: A mixed-methods investigation. *Journal of Personality and Social Psychology, 124*(1), 179–214.

Robson, M., Maskill, J., & Brookbanks, W. (2020). Doctors are aggrieved—should they be? Gross negligence manslaughter and the culpable doctor. *The Journal of Criminal Law*, *84*(4), 312–340.

Roseman, I. J. (2001). A model of appraisal in the emotion system: Integrating theory, research, and applications. In K. R. Scherer, A. Schorr, & T. Johnstone (Eds.), *Appraisal processes in emotion: Theory, methods, research* (pp. 68 – 91). New York: Oxford University Press.

Rosenberg, E. L. (1998). Levels of analysis and the organization of affect. *Review of General Psychology, 2*(3), 247–270.

Rosseel, Y. (2012). lavaan: An R package for structural equation modeling. *Journal of Statistical Software, 48*(2), 1–36.

Różycka-Tran, J., Boski, P., & Wojciszke, B. (2015). Belief in a zero-sum game as a social axiom: A 37-nation study. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 46*(4), 525–548.

Saguy, T., Chernyak-Hai, L., Andrighetto, L., & Bryson, J. (2013). When the powerful feels wronged: The legitimization effects of advantaged group members' sense of being accused for harboring racial or ethnic biases. *European Journal of Social Psychology*, *43*(4), 292–298.

Schrock, D., Buggs, S. G., Buyukozturk, B., Erichsen, K., & Ivey, A. (2021). Signifying aggrieved white selves: Trump supporters' racial identity work. *Sociology of Race and Ethnicity*, *8*(1), 114–128.

Tang, X., Duan, W., Wang, Z., & Liu, T. (2016). Psychometric evaluation of the simplified Chinese version of flourishing scale. *Research on Social Work Practice*, *26*(5), 591–599.

Vito, C., Admire, A., & Hughes, E. (2018). Masculinity, aggrieved entitlement, and violence: considering the Isla Vista mass shooting. *Norma*, *13*(2), 86–102.

Yan, Z., & Luo, B. (2023). “It's your Liangxin that tells you what to do”: Interpreting workplace-induced emotions in a Chinese nursing home. *Journal of Aging Studies*, *64*, 101111.

Zitek, E. M., Jordan, A. H., Monin, B., & Leach, F. R. (2010). Victim entitlement to behave selfishly. *Journal of Personality and Social Psychology*, *98*(2), 245–255.

Zhou, Y. (2019). A mixed methods model of scale development and validation analysis. *Measurement: Interdisciplinary Research and Perspectives, 17*(1), 38–47.

Zou, X., Nie, J., & Fitzgerald, R. (2020). Gendered caregiving and structural constraints: An empirical ethical study. *Nursing Ethics*, *28*(3), 387–401.

A Mixed-Methods Approach to Defining and Assessing Weiqu

Abstract *Weiqu* is recognized as a culture-specific emotion rooted in Confucianism. The present research aimed to elucidate its psychological conceptualization and develop a trait-based measure. In Study 1, semi-structured interviews ($N = 16$) were conducted to establish a conceptual framework of *weiqu*. Building on this foundation, in Study 2 ($N = 300$), an initial item pool was generated and refined through item analysis and exploratory factor analysis, resulting in a 15-item Weiqu Proneness Scale (WPS) with a two-factor structure: *perception* and *expression* of *weiqu*. The WPS was further validated in Study 3 ($N = 463$). Results indicated that the WPS is a reliable and valid instrument to assess individual predispositions to experiencing *weiqu*. The current research contributes to the theoretical understanding of *weiqu* and is the first to provide a validated measurement tool for this understudied emotion.

Key words weiqu, indigenous psychology, emotion, semi-structured interview, scale development

附录 1

表 1　受访者有关信息

编码	性别	年龄	民族	教育程度	职业	分类	婚姻状况	主观SES	居住地	宗教信仰	健康状况	社会支持人数	采访时长
WQ1	女	29	汉族	博士	高校老师	工作	未婚	6	城市/城镇	无	8	7-10 人	39 分 37 秒
WQ2	女	28	汉族	博士	研究生	学生	未婚	4	城市/城镇	无	6	7-10 人	1 小时 26 分 38 秒
WQ3	男	34	汉族	硕士	产品经理	工作	已婚	6	城市/城镇	无	8	4-6 人	45 分 06 秒
WQ4	女	24	汉族	硕士	研究生	学生	未婚	5	城市/城镇	无	8	4-6 人	1 小时 14 分 02 秒
WQ5	男	28	汉族	硕士	国企文员	工作	未婚	6	城市/城镇	无	9	4-6 人	1 小时 18 分 28 秒
WQ6	女	30	汉族	硕士	心理咨询师	工作	未婚	6	城市/城镇	无	7	7-10 人	1 小时 42 分 01 秒
WQ7	女	31	汉族	硕士	企业人事	工作	已婚	6	城市/城镇	无	8	1-3 人	1 小时 09 分 34 秒
WQ8	男	33	汉族	硕士	政策研究员	工作	未婚	5	城市/城镇	无	7	4-6 人	1 小时 06 分 08 秒
WQ9	女	27	汉族	硕士	银行职员	工作	未婚	6	城市/城镇	无	8	10 人以上	51 分 24 秒
WQ10	女	22	汉族	本科生	本科生	学生	未婚	6	城市/城镇	无	8	4-6 人	30 分 19 秒
WQ11	男	26	汉族	硕士	算法工程师	工作	未婚	6	城市/城镇	无	7	4-6 人	29 分 44 秒
WQ12	男	44	汉族	博士	高校辅导员	工作	已婚	5	城市/城镇	无	8	10 人以上	56 分 23 秒
WQ13	男	21	汉族	本科生	本科生	学生	未婚	6	城市/城镇	无	7	4-6 人	26 分 03 秒
WQ14	男	18	汉族	高中	高中生	学生	未婚	7	城市/城镇	无	9	7-10 人	30 分 21 秒
WQ15	男	27	汉族	专科	地产中介	工作	未婚	5	城市/城镇	无	7	0 人	24 分 21 秒
WQ16	女	18	汉族	专科	大专	学生	未婚	8	城市/城镇	无	10	4-6 人	37 分 27 秒

注: SES = Socioeconomic Status，即社会经济地位，这是一个综合概念，用来描述和测量一个个体或家庭在社会经济体系中的位置。

附录 2

访谈提纲

访谈目的：探究委屈概念内涵

热身问题：

可以简单介绍下你的专业或者职业吗？

最近在做什么？

1、 认知评估

看到“委屈”两个字，你会想到什么？

在你的理解中你觉得什么是委屈？

2、感受与反应

在你的生活、学习、工作或感情中你感受过委屈吗？能分别具体展开说说吗？

当时你的感受是怎样的？这种感受持续了多久？

在事件中，你除了委屈还感受到什么？这些感受与委屈有什么区别？

3、表达和行动倾向

委屈发生时你是怎么做的？

(在提及的事件中)当时你想怎么做，实际你是怎么做的？

(在提及的事件中)当时为什么没这么做？如果这么做了，感受会有变化吗？

怎样会让你觉得不委屈了？

4、 第三方视角

你觉得什么人会经常委屈，什么人不怎么会感到委屈？

其他人身上有让你觉得委屈的事吗？

对于“忍一忍，委屈一下啦”之类的话，你是怎么看的？

5、补充

关于本次访谈主题委屈你还有什么其他要补充的吗？

附录 3

表 2 委屈内涵的主题编码分布

序号	开放式节点编码	参考点(个)	子主题	主题
1	保持和睦	4	集体维护	社会规范
2	顾全大局	3		
3	文化影响	17	文化环境	
4	制度规范	14		
5	边界感	6		
6	孝道限制	4		
7	尊卑有别	4		
8	被亏待	101	先行事件	心理认知
9	被误解	78		
10	被冤枉	57		
11	被辜负	44		
12	被欺负	38		
13	被忽视	37		
14	无法理解	55	事件评估	
15	意料之外	22		
16	说不清楚	21		
17	重要事件	16		
18	对方无意	15		
19	难过	61	主观感受	
20	愤怒/生气	45		
21	失望失落	19		
22	憋闷	13		
23	烦躁	10		
24	不甘心	5		
25	厌恶	2		
26	羞耻	1		
27	着急	1		
28	困惑	1		
29	未能如愿	96	自我认知	
30	积极预期	59		
31	不被认可	42		
32	有所付出	39		
33	受挫	30		
34	内耗	12		
35	有所比较	10		
36	认命	9		
37	不成熟	9		
38	想要补偿	22	个体需要	
39	想弄明白	16		

40	想得到理解	13		
41	强度低	38	情绪评估	
42	具有复杂性	36		
43	难以释怀	35		
44	重要他人	57	关系压力	
45	关系维系	28		
46	涉及关系	24		
47	弱势地位	22		社会关系
48	有针对性	5		
49	远离对方	21	关系结果	
50	损害关系	10		
51	试图澄清	39	关系行为	
52	隐忍	38		
53	妥协	14		
54	诉苦	2		
55	倾诉	22	宣泄行为	
56	抱怨	12		行为反应
57	哭泣	11		
58	无能为力	97	行为结果	
59	有苦说不出	54		
60	自我调节	42		

附录 4

表 3 委屈内涵的访谈示例

序号	开放式节点编码	示例(被访者编号)
1	保持和睦	有吧，我觉得。像有一些人他就喜欢息事宁人。可能中国文化中这些人都讲求**以和为贵**，就不想去发生冲突。(WQ4)
2	顾全大局	那我觉得这种委屈一下或委曲求全，就是一种**识大体，顾大局**。为了大我牺牲小我。是一种非常光荣的品质。(WQ5)
3	文化影响	对，因为我主要还是接触中国文化下的来访，我感觉。但是就是跟那些老师跟督导跟精神分析师他们接触的时候，可能会感觉他们不太……就是在和他们互动当中，觉得他们不太会委屈自己。在他们对在他们对个案的的理解或者表达上也会感觉到这种**文化的差异**。(WQ6)
4	制度规范	我刚说到的就是，比如说，我再带入我自己吧，我会觉得领导他会去怎么考虑这个问题。领导他的**选人用人的标准**……但领导的这一套逻辑层又是受到社会规则、传统价值观念的影响。所以会影响到我来处理委屈的这样一些态度跟方式。(WQ8)
5	边界感	如果我判断这不是我的边界，那我就可以愉快的做这件事情了。我也不会觉得我付出好多，因为我根本就没有伤及，我的**边界就会很清晰**，这种边界意识。(WQ6)
6	孝道限制	对父母失望的话，我们**作为子女对父母应该是尊敬在先**，然后可能如果父母有些行为，比如像刚刚那样，如果他没有给你买某些东西的话，你应该是感到伤心，因为你没有权利去责怪父母的一些行为。(WQ14)
7	尊卑有别	或者说，再说白了一点，就是那种**社会尊卑**的一些东西咯，就你觉得这个人是你要尊敬的，比如说领导怪罪你，就不是你自己的原因导致的事情发生，就是出错或者什么之类的。 那这一次我肯定要忍了喽，我要背这个锅喽。(WQ8)
8	被亏待	就比如说工作当中吧，当时刚参加工作的时候就我们有一个小组，然后我们小组内的成员合作写了一篇文章，这个文章主要是我在写的，可以说**从头到尾就是我在写的**。 同事们会提供一些建议，比如说我写完某一章节会给他们看一下，然后我再自己改一下。 包括整个文章的实验部分也是我跟同事们一起做的，到最后我们这个文章要投稿了，就是已经写完了。 这个时候我发现领导好像**并不想把一作给我**， 我就觉得很委屈。(WQ11)

9	被误解	首先是我觉得委屈在这里边就是，就是自己的某种表现，然后别人给他了一个**错误的评价**，他才觉得委屈。(WQ12)
10	被冤枉	因为我可以对我的研究的真实性负责，但是他们却会觉得，这个系数怎么这么高，高到离谱。那我就会觉得很委屈。因为他当时没有直言说，你是不是**数据造假了，篡改数据了**？但是我能够从他的语气当中听出来，他其实就是在**质疑你是不是造假了**？(WQ5)
11	被辜负	就是觉得好像自己白付出了吧，就**自己白花那么多时间**帮他。好像在别人心里面也没有留下什么，就是他觉得说他也有感受到他很被帮助到，然后他会记得。或者甚至会有感激。好像就觉得这些什么都没有留下，**什么都就白做了**。(WQ6)
12	被欺负	但是我知道别人可能会有，就是有好几种情境。你看我刚我刚一看了一下，这可能确实也是一种情境，也能称得上是委屈。就是她觉得她家里面的老公或者公公婆婆**老是欺负她**，她就觉得受了委屈。(WQ3)
13	被忽视	但是就是他，比如他一**个下午都没有来找我**的时候，我就会觉得说你是一个人静一静，但是你就**完全忽略了我**吗？我在干，或者说我的情绪你就**不关心**了吗？(WQ1)
14	无法理解	就是**凭什么**你？**凭什么**我，觉得我，也就是**凭什么**你这样对我呢？**凭什么**不给我呢？**凭什么**这个要算在我头上呢？(WQ1)
15	意料之外	就是一个人在**遭遇飞来横祸**的时候。我想补充一点，可能也会感到委屈。(WQ5)
16	说不清楚	然后领导跟我说的是，他也理解吧，但是因为这个过程确实就是，有一点**矛盾的地方**，就是单位不能让我看到这个。这个也是别人的投票的情况，你看到了**你也没办法保证**说这个东西没有经过你的手更改或者怎么怎么样。所以这是**无从证实和证伪**的一件事情，也就是是没办法，只能接受。(WQ8)
17	重要事件	我刚刚刚其实已经说了，就是对于工作和生活当中出现的事情，就是如果说，只有在**我认为这件事情很重要**，然后我被误解了，我才会去解释，而且一般能够基本上都能够解释的清楚。(WQ3)
18	对方无意	但是如果我觉得**他对这个事完全没有意识**，甚至主观上还觉得自己是对的。坚持认为自己是对的。却没有丝毫意识到他的行为或者话语，对我是不客观，不公正的，然后让我产生了委屈。(WQ5)
19	难过	不甘的时候会说出来或者会吵，或者会觉得烦，而委屈是单纯的受委屈了，肯定会伤**心、难过**。(WQ10)

20	愤怒/生气	会觉得不公平，**会愤怒**。 比如说我刚提到的第一种情境，我被冤枉了。那我肯定会觉得我被不公平的对待了，然后我会因此产生**愤怒的情绪**，可能会进一步有一些行为。 (WQ11)
21	失望失落	对，我当时就会觉得这个家是待不下去了，当时真的觉得在家里待着没得意思。当时我也对我爸爸**超级失望**。(WQ2)
22	憋闷	**憋屈**，还有然后觉得不公平，然后觉得自己受伤了，然后伤心失望，一般都是这种，难过这种。对，**郁闷**，绝对会有郁闷。(WQ2)
23	烦躁	开始没有，后来会吧，开始就只是**有点烦**，就觉得说就是我可能也不会寻找他，因为我知道他只是想一个人静一静，昨天考试没考好或者怎么样。(WQ1)
24	不甘心	委屈，委屈就是所谓的**不甘心**。(WQ15)
25	厌恶	有，**肯定会很厌恶的**。 (WQ13)
26	羞耻	是我本不应该被侵犯，我本不应该就是，就是这件事情对我来讲是一件，如果真真正正就是这件事情，比方说我被抢了，对不对？这件事情真真正正发生在我身上的，我是**没办法接受**这件事情发生在我身上的。 是因为被抢对我来讲**有一点点羞耻**，对不对？(WQ3)
27	着急	没有，我这个人忘性很大，我也跟你说了，我以前就是那种，妈妈不跟我说话，**我很急的**。(WQ2)
28	困惑	就是这三者都会出现一些模糊，然后出现**一些困惑**，然后刚好整件事情对她相对来讲又觉得还比较，就相对来讲还比较重要，她就会觉得自己无法解决这件事情，然后为什么又会发展成这个样子？然后进而产生委屈的情绪。(WQ3)
29	未能如愿	对对对对对，这个是第一种吧，然后还有就是。比如说，我想想我还有什么时候会觉得委屈。就是，我觉得委屈，其实在我这里可能还会跟**落差感**有一点挂钩吧。(WQ1)
30	积极预期	唉，你在说的时候，我也在想。就是我会**有一个期待**，就是我会把一种**良好的情感**放在他身上。就比方说，当我去评职称的时候，我可能期待的坐在我前面那几个来评我的领导，他们是温暖的，公正的，能够知善恶，知是非的是吧？(WQ12)
31	不被认可	就是我希望你欣赏我一下，你觉得我不应该有这个期望，有这个期望是错误的，或者你觉得我其实已经被满足了。孩子说你根本就不喜欢我，你根本就不关心我，爸妈说我一直在关心你。这个其实意味着就是你的说法**是错误的**，是**代表着否认**。(WQ12)

32	有所付出	我刚想到那个就是有没有付出，就是会不会**自己好像做了很多的努力依然**……。如果自己啥，其实啥也没做，就是在那待着，然后你认识了一个人，然后你对这个人吧，你也没有对他多付出什么。(WQ6)
33	受挫	他们是能够忍受当下的痛苦，当下来自外界的恶意。然后不发作、隐忍，他内心肯定会感到包含委屈在内的**很多负面情绪**的。这种**自尊心受挫**呀……(WQ5)
34	内耗	我不知道，我很少，我只会在我**家庭关系中内耗**，其她的事情我好像都还好，没有那种委屈的。对，应该是跟你情感的对象，就是你很在意那个人，然后那个人让你委屈的话，可能就会让你**不停的内耗**。累积的多的话，其实真的还蛮伤感情的。(WQ2)
35	有所比较	对比的对象就很多，就自己觉得应该是什么样的一个场景吧。就去打个比方，就在我刚刚举的父母的这个案例里面，其实**对比的对象就是我弟弟**，我弟弟也是这样的，所以就是应该是这个样子。(WQ7)
36	认命	因为我会想着**算了，随便吧，就这样吧**，就有这种感觉。但是其实我不确定，我当时还有没有，其实更多的还是委屈之后产生的一种愤怒感，然后又有一种无力感，然后又有一种**认命感**。(WQ4)
37	不成熟	这是一个案例，跟我之前跟你说的一个案例有生气也有委屈，我觉得不一样的地方，就是一个是自己的**内心变成熟**了，我觉得委屈解决不了太多的问题。(WQ8)
38	补偿缺失	但是如果领导也好，或者主管也好，甚至说他没有给予一些**物质上的补偿**，就是让这两个人的这个薪水不一样，但是他有一些哪怕是**口头的表演也好**，或者说是其他的一些所谓**精神上的一些补偿也好**，都会让人好受很多，可是没有。(WQ9)
39	想弄明白	给一个合理的解释，如果不能给出让人满意的。就是哄哄，会好的快一点。还是希望对方**给个合理的解释**。(WQ10)
40	想得到理解	我会觉得**为什么爸爸妈妈不能理解我**？ 他们没有当过学生吗？我会觉得为什么我的同事抢一作，他自己没有写过论文吗？(WQ11)
41	强度低	对，确实委屈这个事，看来是一个**强度比较低**的这么一种情绪，它不像其他的消极情绪那么浓烈强度那么大。(WQ5)
42	具有复杂性	然后他这个状态是就是处于这样的一种情绪当中，但我感觉委屈这个情绪应该**挺复杂的**，就是他可能，不是一个就是那种像高兴，就是那种很纯粹的一个情绪，他应该挺**包含挺多要素**的。(WQ1)

43	难以释怀	我就发现我有朋友跟我讲过，说他很委屈，然后其实这个事情就是委屈，如果不能够得到表达的话，他就是没有讲过，没有跟他另一半讲过，他一直都觉得很委屈。然后他就会，**它不会消失，**它会一直就是存在，然后就会**变得很容易被激活**。(WQ1)
44	重要他人	这个程度要看，**陌生人不理解你的话你会轻一点**，你不会感觉到不委屈。 **如果是亲人都不理解的，就我的天啊**，我靠你都不理解我，那我还指望谁能理解我？ (WQ13)
45	关系维系	实际上呢，你应该是比较愤怒，比较想拿回相关利益。**但表面上呢，又不能撕破脸皮**。又只能把这件事划过去，不能表露出来。就**不能表露的太过不和**，差不多这个。(WQ15)
46	涉及关系	我觉得应该是。无论是对方是一个组织，还是一个个人，还是一个群体，总之我觉得应该是**在互动当中**。(WQ12)
47	弱势地位	就是，弱势的那种感觉的，**就是弱者会很委屈**，但是因为他没有办法，所以他就只能委屈。但是强者可以愤怒，就是可以挥起拳头，就就干就完了。就是说你让我这么难受，你就给我滚，你也得难受回来，但是委屈就是你觉得你没有办法对对方造成什么伤害。(WQ1)
48	有针对性	就是我生气的地方跟他是怎么去对待我有没有关系，我不知道我有没有把表达清楚，就是其实我刚刚举的同事那个例子。就是同事对事的一个态度，一个做法会让我觉得生气，但并不委屈。如果同事**对我的一个做法或者是一个态度**，有可能会就就会让我觉得委屈了。(WQ7)
49	远离对方	我辞职之后呢，那个我们领导问我，当时他问了我原因是不是因为绩效的问题。当然是因为绩效的问题了，但是我没有告诉他，我说不是的。现在想想也觉得蛮神奇，其实最根本的原因就是因为绩效。也不是说根本原因吧，就是最直接的导火索，就是因为他就是因为绩效原因，我觉得**我不能待在这里了，我想立刻走**。(WQ7)
50	损害关系	后来我就不委屈了，但是也还是会有一种，怎么说，就是会对他还是会有那种类似**镜子碎了**，你把它**粘回去也还是有裂缝**的那种感觉。(WQ4)
51	试图澄清	我觉得真实的情况不是这样子，如果说，这个时候我认为这件事情很重要，我觉得**需要去解释清楚**，比方说他对我的职业生涯很重要，对我的生活很重要的，我的婚姻关系很重要。(WQ3)

52	隐忍	很在某种上是啊，就是能够受得了委屈的人才能够成就大事，在某种程度上来说是吧？比如说**能够忍受耻辱**，什么韩信呐，是不是？什么勾践呐。他们是能够**忍受当下的痛苦**，当下来自外界的恶意。然后不发作、隐忍，他内心肯定会感到包含委屈在内的很多负面情绪的。(WQ4)
53	妥协	还有一方面可能也真的就是，感觉他也不会不转，他也是会帮忙转的，**那就等等，**反正本来我也不是很着急，那等他转了好像也不是什么坏事。**那转了我就这事也了了**，也不用再去找其他人，再去问。(WQ6)
54	诉苦	对，就是亲密关系里面的话，如果跟男朋友的话，肯定就会这样(说)，就好委屈，为什么要这样？**我以为我**以为我做了这个你就会怎么怎么样呢，**谁知道你**压根就没有看到，实际上你什么都没有反馈之类的这样讲。(WQ6)
55	倾诉	然后我觉得当时是是比较委屈的，然后**我跟我父母讲了这个事，跟我朋友讲了**。然后他们就给我一些建议，要怎么怎么处理，我应不应该去找领导说。(WQ8)
56	抱怨	因为会觉得……我**当时就会抱怨**，然后会质疑会觉得我那两个同事为什么会犯这样子的错误？然后原本不应该发生的事情，为什么会发生？然后他们是不是故意针对我，我会想很多这个问题。就是内心肯定会有一些不满的情绪吧，不满算不算生气，也算吧！(WQ8)
57	哭泣	但是我爸就是会一直说就说就是你，你为什么……然后我就会**开始想哭。**然后我就会生自己气，我就觉得我为什么要哭，明明我没做错，我干嘛要哭。(WQ1)
58	无能为力	就是，我可能觉得，也不知道从什么时候开始，我可能觉得成年人是一个**很难改变**的一个群体，就是他既然这样想了，那你很难去让扭转他对你的这种看法。那既然这样就**不要努力了，就这样吧**。(WQ7)
59	有苦说不出	但是对方就如果曲解了，歪曲地去理解这个事情的话，那就是我坚信你这个就是，**没什么好解释的**，你就是太懒了，**你不用跟我辩解**。(WQ12)

60	自我调节	就是一种是我**自身的抗击打能力强**，一种是我是采取了一个**主动策略**，来降低了你的观点在影响我的自我稳定性方面的权重，是吧。不会是说你叹个气，然后眨个眼，然后撅个嘴，我就觉得是不是我做错了事情或者等等类似于这样的事，那样的话，我就把别人对我的影响权重放的很大。(WQ12)

附录 5

委屈倾向量表-初始量表

请你仔细阅读下面的句子，选择最符合自己情况的选项。答案无正确与错误或好与坏之分，请按照真实情况进行选择。

1 = 完全不同意；2 = 不同意；3 = 稍微不同意；4 = 中立；5 = 稍微同意；6 = 同意；7 = 完全同意

1 我经常感觉心里不平衡。

2 我感觉自己在很多事情中的付出都没有得到应有的回报。

3 我做的事情常常费力不讨好。

4 事与愿违是我的生活的常态。

5 我常常感到我的好无人珍惜。

6 很多时候，我的付出没有被肯定、被看到。

7 我想得到别人的关注。

8 很多人都对我有所亏待。

9 我常感到自己被人辜负。

10 我常常受到不应得的指责和对待。

11 我常常感觉自己不被理解。

12 我容易被别人伤害。

13 我常常受到无端的指责。

14 我常常感到自己被强迫做不愿意做的事。

15 别人总是对我过于苛责。

16 我常常被别人冤枉。

17 别人常常忽视我的需求和感受。

18 当我被指责时，很多时候错不在我。

19 很多时候明明我是对的，却不得不屈服。

20 我常常感到自尊心被打击。

21 我经常压抑自己的感受。

22 我容易感到郁闷、憋屈。

23 即便是令人心里很不平衡的事情，我也通常会告诉自己忍忍算了。

24 受到不公平的对待后，我经常忍气吞声。

25 我常感到心里憋屈却无处发泄。

26 我不想直接表达我的不满，怕别人觉得我很矫情。

27 当我想要为自己辩解时，却总感到有口难言。

28 面对不公平，我经常感到无能为力。

29 别人常说我内心很敏感。

30 我是一个容易感到委屈的人。

31 我经常感觉自己很委屈。

32 我常感到委屈不满被我深藏心底。

33 我常常感到心里难受，却装作若无其事。

34 受到不应有的待遇后，我想得到他人的安慰。

35 我比大部分人更常需要安慰和开解。

36 我经常感觉别人不理解我，这让我很难过。

37 平日里，有很多事情让我愁眉苦脸的。

38 很多时候我想要哭诉和宣泄。

39 我经常想问："凭什么？"。

40 当别人指责我时，我常常对自己也产生了些许怀疑。

41 我希望别人可以对我的付出和需求心领神会，不需要我多说。

42 与其直接告诉对方我很委屈，我更希望对方能主动意识到自己的错误、发现我的好。

43 我常常满心对人好，对方却不领情。

44 很多时候对方明明可以做得更好，不让我感到委屈。

45 让我委屈的人应该感到内疚。

46 在生活中，我很少有委屈的体验。

47 我是一个不太会感到委屈的人。

48 平日里，没什么事会让我感到委屈。

49 我很少会被人误解或错怪。

50 平日里，我觉得自己不常感到不公平。

附录 6

表 4 特质性委屈量表项目分析

条目	t	r	条目	t	r	条目	t	r
1	23.36^{***}	$.85^{***}$	18	9.13^{***}	$.54^{***}$	35	13.17^{***}	$.67^{***}$
2	29.57^{***}	$.84^{***}$	19	22.71^{***}	$.78^{***}$	36	23.37^{***}	$.83^{***}$
3	21.62^{***}	$.81^{***}$	20	20.02^{***}	$.79^{***}$	37	19.99^{***}	$.79^{***}$
4	17.86^{***}	$.73^{***}$	21	22.30^{***}	$.81^{***}$	38	22.63^{***}	$.80^{***}$
5	20.94^{***}	$.78^{***}$	22	26.27^{***}	$.84^{***}$	39	18.76^{***}	$.75^{***}$
6	23.50^{***}	$.78^{***}$	23	13.69^{***}	$.64^{***}$	40	19.78^{***}	$.77^{***}$
7	4.80^{***}	$.32^{***}$	24	18.22^{***}	$.72^{***}$	41	7.78^{***}	$.47^{***}$
8	13.15^{***}	$.64^{***}$	25	31.36^{***}	$.87^{***}$	42	6.51^{***}	$.41^{***}$
9	18.60^{***}	$.81^{***}$	26	19.07^{***}	$.70^{***}$	43	21.21^{***}	$.76^{***}$
10	18.22^{***}	$.78^{***}$	27	24.83^{***}	$.81^{***}$	44	10.83^{***}	$.60^{***}$
11	24.91^{***}	$.86^{***}$	28	25.84^{***}	$.82^{***}$	45	9.04^{***}	$.53^{***}$
12	23.91^{***}	$.81^{***}$	29	18.00^{***}	$.74^{***}$	46	14.22^{***}	$.68^{***}$
13	13.86^{***}	$.71^{***}$	30	26.53^{***}	$.83^{***}$	47	14.04^{***}	$.67^{***}$
14	22.90^{***}	$.80^{***}$	31	24.37^{***}	$.85^{***}$	48	12.81^{***}	$.62^{***}$
15	17.01^{***}	$.72^{***}$	32	25.01^{***}	$.83^{***}$	49	10.40^{***}	$.58^{***}$
16	17.04^{***}	$.75^{***}$	33	22.08^{***}	$.79^{***}$	50	1.09	-.05
17	23.51^{***}	$.82^{***}$	34	7.15^{***}	$.43^{***}$			

注：t 为决断值；r 为题总相关；$^{*}p < .05$, $^{**}p < .01$, $^{***}p < .001$

附录 7

表 5 委屈倾向量表初始探索性因素分析

条目		因子载荷			
		F1	F2	F3	F4
8.	很多人都对我有所亏待。	.996			
15.	别人总是对我过于苛责。	.89			
10.	我常常受到不应得的指责和对待。	.81			
5.	我常常感到我的好无人珍惜。	.79			
13.	我常常受到无端的指责。	.73			
39.	我经常想问："凭什么？"	.71			
16.	我常常被别人冤枉。	.68			
18.	当我被指责时，很多时候错不在我。	.66	-.41		
36.	我经常感觉别人不理解我，这让我很难过。	.62			
9.	我常感到自己被人辜负。	.60			
3.	我做的事情常常费力不讨好。	.60			
14.	我常常感到自己被强迫做不愿意做的事。	.56		.46	
17.	别人常常忽视我的需求和感受。	.56			
31.	我经常感觉自己很委屈。	.52	.49		
2.	我感觉自己在很多事情中的付出都没有得到应有的回报。	.47		.40	
1.	我经常感觉心里不平衡。	.46	.32		
20.	我常常感到自尊心被打击。	.46	.35		
38.	很多时候我想要哭诉和宣泄。	.45	.42		
11.	我常常感觉自己不被理解。	.45			
4.	事与愿违是我的生活的常态。	.43			
25.	我常感到心里憋屈却无处发泄。	.41			
30.	我是一个容易感到委屈的人。	.40	.37		
43.	我常常满心对人好，对方却不领情。	.39			
6.	很多时候，我的付出没有被肯定、被看到。	.39		.32	

37.	平日里，有很多事情让我愁眉苦脸的。	.38	.34		
35.	我比大部分人更常需要安慰和开解。	.35	.31		.31
47.	我是一个不太会感到委屈的人。		.96		
48.	平日里，没什么事会让我感到委屈。		.86		
46.	在生活中，我很少有委屈的体验。		.76		
49.	我很少会被人误解或错怪。		.60		
12.	我容易被别人伤害。	.36	.50		
22.	我容易感到郁闷、憋屈。	.37	.40		
29.	别人常说我内心很敏感。		.38		
23.	即便是令人心里很不平衡的事情，我也通常会告诉自己忍忍算了。			.90	
24.	受到不公平的对待后，我经常忍气吞声。			.77	
28.	面对不公平，我经常感到无能为力。			.67	
26.	我不想直接表达我的不满，怕别人觉得我很矫情。			.67	
33.	我常常感到心里难受，却装作若无其事。	.32		.59	
21.	我经常压抑自己的感受。			.57	
27.	当我想要为自己辩解时，却总感到有口难言。			.53	
40.	当别人指责我时，我常常对自己也产生了些许怀疑。			.52	
19.	很多时候明明我是对的，却不得不屈服。			.48	
32.	我常感到委屈不满被我深藏心底。	.32		.43	
34.	受到不应有的待遇后，我想得到他人的安慰。				.80
41.	我希望别人可以对我的付出和需求心领神会，不需要我多说。			.31	.62
7.	我想得到别人的关注。				.60
42.	与其直接告诉对方我很委屈，我更希望对方能主动意识到自己的错误、发现我的好。				.59
45.	让我委屈的人应该感到内疚。	.30			.43

44.	很多时候对方明明可以做得更好，不让我感到委屈。	.34	.38

注：低于.30 的因子载荷被隐藏。

附录 8

委屈倾向量表

请你仔细阅读下面的句子，选择最符合自己情况的选项。答案无正确与错误或好与坏之分，请按照真实情况进行选择。

1 = 完全不同意；2 = 不同意；3 = 稍微不同意；4 = 中立；5 = 稍微同意；6 = 同意；7 = 完全同意

1、很多人都对我有所亏待。

2、别人总是对我过于苛责。

3、我常常受到不应得的指责和对待。

4、我经常感觉别人不理解我，这让我很难过。

5、我常常受到无端的指责。

6、我经常感觉自己很委屈。

7、我常常感到我的好无人珍惜。

8、我常常被别人冤枉。

9、我经常想问：“凭什么？”

10、受到不公平的对待后，我经常忍气吞声。

11、即便是令人心里很不平衡的事情，我也通常会告诉自己忍忍算了。

12、我不想直接表达我的不满，怕别人觉得我很矫情。

13、当我想要为自己辩解时，却总感到有口难言。

14、面对不公平，我经常感到无能为力。

15、我经常压抑自己的感受。

附录 9

Buss-Perry 攻击问卷愤怒分量表

请仔细阅读下面的句子，选择最符合自己情况的选项。

1 = 完全不同意；2 = 不同意；3 = 稍微不同意；4 = 中立；5 = 稍微同意；6 = 同意；7 = 完全同意

1、我的脾气一点就着，但一会儿就好。

2、事情不顺利时我的烦躁会表现出来。

3、我生气时感觉像个火药库，随时会爆炸。

4、我难以控制自己的脾气。

5、看到不顺眼的事，我容易发火。

6、我会无缘无故发脾气。

附录 10

简版大五人格量表

请仔细阅读下面的描述，根据你对自己的认识，选择最符合自己情况的选项。

1 = 完全不同意；2 = 不同意；3 = 稍微不同意；4 = 中立；5 = 稍微同意；6 = 同意；7 = 完全同意

1、我做事严谨认真

2、我往往很懒惰

3、我做事有效率

4、我爱说话

5、我开朗、善社交

6、我含蓄、保守

7、我有时对别人粗鲁、不客气

8、我天性比较宽容

9、我为他人着想、对几乎每一个人都和蔼

10、我具有独创性，会产生新点子

11、我重视艺术和审美的体验

12、我想象力丰富

13、我经常会担心

14、我容易紧张

15、我是放松的，能很好地应付压力

附录 11

生活满意度量表

请仔细阅读下面的句子，选择最符合自己情况的选项。答案无正确与错误或好与坏之分，请按照真实情况进行选择。

1 = 完全不同意；2 = 不同意；3 = 稍微不同意；4 = 中立；5 = 稍微同意；6 = 同意；7 = 完全同意

1、我的生活条件非常好。

2、我对我的生活感到满意。

3、如果可以再活一次，我还愿意过现在这样的生活。

4、到目前为止我已经得到了生活中我想得到的重要东西。

5、在大多数情况下我的生活是接近我的理想的。

附录 12

积极消极体验量表

以下条目由描述不同情感、情绪的词汇组成，请阅读每一个词语，并根据你近 1~2 星期的实际情况选择相应的选项。

1 = 几乎没有；2 = 比较少；3 = 中等程度；4 = 比较多；5 = 极其多

1、积极的

2、消极的

3、好的

4、坏的

5、愉悦的

6、讨厌的

7、高兴的

8、悲伤的

9、害怕的

10、欢喜的

11、生气的

12、满足的

附录 13

心盛量表

请仔细阅读下面的句子，选择最符合自己情况的选项。选项无正确与错误或好与坏之分，请按照真实情况进行选择。

1 = 完全不同意；2 = 不同意；3 = 稍微不同意；4 = 中立；5 = 稍微同意；6 = 同意；7 = 完全同意

1、我有能力做到那些对我重要的事情。

2、我对日常生活既投入又感兴趣。

3、我积极为其他人的快乐和幸福做贡献。

4、我的社会关系富有支持性且我能从中受益。

5、我是一个好人并过着好的生活。

6、别人尊重我。

7、我的生活有目标、有意义。

8、我对我的未来感到乐观。

附录 14

表 6 委屈倾向量表及其他量表之间的相关系数(N = 463)

变量	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1. 委屈倾向	—												
2. 委屈感知	.95***	—											
3. 委屈表达	.91***	.72***	—										
4. 愤怒	.48***	.52***	.36***	—									
5. 尽责性	-.27***	-.27***	-.23***	-.32***	—								
6. 外向性	-.33***	-.23***	-.40***	-.06	.13**	—							
7. 亲和性	-.18***	-.27***	-.05	-.37***	.28***	.09*	—						
8. 开放性	-.23***	-.18***	-.26***	-.07	.22***	.36***	.30***	—					
9. 神经质性	.56***	.50***	.54***	.41***	-.26***	-.32***	-.17***	-.20***	—				
10. 生活满意度	-.41***	-.40***	-.37***	-.18***	.25***	.30***	.22***	.32***	-.35***	—			
11. 积极情绪	-.44***	-.44***	-.37***	-.26***	.26***	.32***	.31***	.34***	-.36***	.52***	—		
12. 消极情绪	.49***	.52***	.39***	.39***	-.30***	-.18***	-.30***	-.21***	.41***	-.38***	-.53***	—	
13. 心盛	-.53***	-.51***	-.46***	-.28***	.39***	.41***	.34***	.45***	-.42***	.68***	.65***	-.43***	—

注：$^{*}p < .05$, $^{**}p < .01$, $^{***}p < .001$